LAS EMOCIONES



Sábado *25 de diciembre*

LEE PARA EL ESTUDIO DE ESTA SEMANA: 2 Samuel 13; Gálatas 5:22; Colosenses 3:12-14; Lucas 19:41-44; Juan 16:20-24.

PARA MEMORIZAR:

"De cierto, de cierto os digo, que vosotros lloraréis y lamentaréis, y el mundo se alegrará; pero aunque vosotros estéis tristes, vuestra tristeza se convertirá en gozo" (Juan 16:20).

LAS EMOCIONES FORMAN PARTE de la personalidad humana. Pueden motivar para el bien o para el mal. Y, según las emociones, nos sentimos felices, tristes, temerosos o gozosos.

Las emociones "positivas" producen sentimientos de satisfacción y bienestar; las "negativas", causan dolor y angustia. Las primeras promueven la salud mental; las segundas, problemas de conducta y de relación. Las emociones son importantes para nuestro bienestar general.

Dios quiere que gocemos de las emociones positivas. Pero, por causa del pecado, afrontamos los efectos adversos de las emociones negativas. Los personajes bíblicos no fueron inmumes a los altibajos emocionales. Algunos tuvieron éxito en controlarlos; otros no pudieron, y las emociones negativas los condujeron a acciones equivocadas.

La relación entre las emociones y la conducta no es clara ni directa. A veces, las emociones dolorosas nos llevan a buscar a Dios como la fuente de ayuda y apoyo. En otras ocasiones, nos llevan a abandonar la fe.

Es importante aprender de qué manera nuestras emociones impactan sobre nuestra vida

EMOCIONES NEGATIVAS

Lee 2 Samuel 13, un pasaje que está colmado de experiencias emocionales adversas. En medio de la agitación, las personas produjeron mucho dolor físico y emocional. Las consecuencias de su conducta afectaron a toda la familia real, e impactaron aun a generaciones futuras.

¿Qué estados emocionales se pueden identificar en los siguientes participantes?

Amnón ____

Tamar ____

David ____

Absalón ____

El "amor" de Amnón por Tamar no pudo ser amor verdadero, sino un fuerte impulso sexual, porque tan pronto como alcanzó su meta "el odio con que la aborreció fue mayor que el amor con que la había amado" (versículo 15). La experiencia de Amnón ilustra los extremos de las emociones: pasión sin control (en el contexto de un incesto) y odio. Las acciones realizadas bajo estos estados emocionales casi siempre son desequilibradas y producen consecuencias serias. El "amor" de Amnón se convirtió, casi al instante, en odio. Desdeñó la súplica de su hermana y la echó a la fuerza de su habitación.

Tamar fue la víctima. Ella no accedió a ninguno de los avances de Amnón, algo que lo frustró. Ella sirvió a su hermano, obediencia al rey. Y, cuando las intenciones de Amnón fueron claras, ella hizo lo mejor que pudo para disuadirlo y le señaló las consecuencias devastadoras de ese acto malvado. Decidido a hacer lo que él quería, Amnón no buscó un consejo sabio, sino que siguió con su plan.

Como toda mujer que fue violada o abusada sexualmente, Tamar debió de haberse sentido airada, humillada y usada; seguramente su estima propia se vio afectada. Su hermano Absalón no le ofreció mucho alivio, sino que le aconsejó que se mantuviera en silencio. Sin embargo, Absalón diseñó un plan para matar a Amnón y vengar esa violación. (Además, sacarse de encima a Amnón aumentaba las probabilidades de que pudiera sentarse sobre el trono de Israel.) David, el padre de todos ellos, experimentó ira y dolor por causa de estos acontecimientos.

¿En qué situaciones experimentaste odio, tristeza, temor, ira o celos? ¿Cómo manejaste estas emociones? ¿Qué te gustaría haber hecho en forma diferente?

EMOCIONES POSITIVAS

Los estados emocionales negativos, como el odio, la preocupación excesiva, el temor, la ira y los celos, producen reacciones fisiológicas inmediatas: palpitaciones, músculos tensos, sequedad de la boca, transpiración fría, "mariposas" en el estómago y otras manifestaciones físicas. Una exposición prolongada a estos síntomas se asocia con complicaciones cardíacas y digestivas.

En contraste, los estados emocionales positivos, como la compasión, la bondad, la humildad, la suavidad y la paciencia, se asocian con el bienestar, una visión positiva, y una relación óptima con otros y con Dios. La psicología positiva, una rama de la psicología recientemente desarrollada y ampliamente aceptada, procura promover las emociones positivas con el fin de obtener felicidad y prevenir enfermedades mentales. De hecho, hay evidencias de que abrigar emociones negativas afecta adversamente la salud y la longevidad; en contraste, una visión positiva las promueve. Por eso, cuanto más positivas sean tu visión y tus emociones, mejor será la salud general que gozarás.

Lee Gálatas 5:22. ¿De qué modo el fruto del Espíritu marca una diferencia en la forma de experimentar la vida

____

____

Lee Colosenses 3:12 al 14. ¿Cuál es la emoción positiva más notable según Pablo? ¿Qué significa "vestíos" en este pasaje? ¿Cuáles son las consecuencias cuando se pone en práctica este pasaje?

____

____

El amor es más que una emoción: es la emoción suprema. Dios es amor, y su plan es que sus hijos experimenten el amor mutuo; él quiere que conozcamos lo que significa el amor de Dios y el ser amados por él. El amor trae consigo un conjunto de otros sentimientos y emociones positivos que pueden ser traducidos en conductas muy deseables.

¿De qué manera tu estado emocional impacta en tus acciones? ¿Por qué es valioso no tomar decisiones importantes en medio de emociones, sean estas positivas o negativas?

MANIFESTACIONES EMOCIONALES DE JESÚS: Parte 1

En Marcos 8:1 al 3, la "compasión" fue el motivador que condujo a Jesús a hacer un plan para alimentar a la multitud. Ninguno había pensado en las necesidades de esta gente, que había comido poco o nada durante tres días. Jesús observó que algunos habían viajado desde lejos; y él sabía que podían desvanecerse si los enviaba a casa sin comer nada.

Además de cuidar de la alimentación de las multitudes, ¿qué otros actos realizó Jesús por compasión? Marcos 1:40, 41; 6:34.

___

___

En general, se trataba a los leprosos con desdén. No había otra enfermedad o condición que produjera más terror y lástima que la lepra. Las personas afectadas por esta enfermedad visible no podían realizar ningún acto social y a menudo eran forzadas a vivir en un lugar apartado. Siempre que otras personas se acercaban, estaban obligados a gritar: "¡Inmundo! ¡Inmundo!" con el fin de advertir a las personas que se alejaran y evitaran la infección. Jesús sintió compasión por este hombre, y lo curó instantáneamente. Lo envió con instrucciones de no decirlo a nadie. Pero el hombre sanado no podía guardar para sí este maravilloso acto de amor, y comenzó a compartirlo con todos.

Jesús sintió compasión no solo cuando las personas tenían necesidades físicas básicas, sino también cuando no tenían liderazgo, dirección o metas. De este modo, antes de proveer alimentos para ellos, notó sus necesidades espirituales profundas y les enseñó acerca del Reino de Dios.

La compasión de Cristo puede verse también en Marcos 9:36, donde Jesús enfatizó el toque físico personal. Él sostuvo a los niños, y les mostró amor y afecto. También tocó a personas enfermas, para comunicarles el divino poder sanador.

En el encuentro con el joven rico (Marcos 10:21, 22), Jesús lo amó, aunque el joven no siguió las instrucciones del Maestro. En un instante, ambos hombres experimentaron emociones profundas: amor (Jesús) y tristeza (el joven rico).

¿Cuáles son las formas en que expresas compasión? Es decir, una cosa es sentir compasión (la mayor parte de las personas la sienten), pero otra es expresarla con hechos concretos. ¿Cómo podrías, mediante palabras y hechos, revelar mejor la compasión que sientes por los que sufren?

MANIFESTACIONES EMOCIONALES DE JESÚS: Parte 2

Lee Lucas 19:41 al 44. ¿Por qué Jesús derramó lágrimas sobre Jerusalén? Sin duda, fue por la tristeza que sentía al mirar el futuro y ver la suerte de Jerusalén. También sentía tristeza por los habitantes de la ciudad que lo habían rechazado. "Las lágrimas de Jesús sobre el monte, cuando contemplaba la ciudad de su amor y cuidado, rodeado de la alegría y los hosannas de millares, fueron las últimas súplicas del amor rechazado y de la compasión" (*Spirit of Prophecy*, tomo 3, p. 20).

En los evangelios se registran dos ocasiones en los que Jesús lloró. La gente generalmente llora por sí mismas; pero, en estas ocasiones, la tristeza de Jesús procedía de un profundo sentimiento por otros.

¿Cuáles son algunas emociones dolorosas que experimentó Jesús? Ver Mateo 26:37, 38; Marcos 3:5; 8:12; Juan 11:32-38; Marcos 11:15, 16. ¿Cuál fue la causa de las emociones que experimentó

____

____

El comienzo de Isaías 53 confirma que Jesús fue un hombre de dolores. Aunque experimentó momentos de gozo, también sintió dolores emocionales intensos. Muchos de los sufrimientos del Señor fueron por sentimientos de impotencia cuando sus seguidores no captaban su mensaje. A pesar del gran amor de Jesús y de sus milagros, muchos no comprendieron que Jesús era el Mesías. Jesús también sufría cuando observaba los resultados del pecado en la humanidad.

Los eventos que rodearon la muerte de Lázaro le causaron también gran tristeza. Juan dice que Jesús se estremeció en espíritu (Juan 11:33). Esta es una traducción de la palabra griega que indica una muy fuerte exhibición de angustia emocional, acompañada por un sonido audible de la garganta y la nariz. El dramaturgo griego Esquilo (525-456 a.C.) usa esa palabra para describir el resoplido de los caballos. La palabra se usa cinco veces en el Nuevo Testamento; cuatro de ellas describen la emoción de Jesús.

Contemplar las experiencias emocionales de jesús nos ayuda a comprender cuánto se identifica con nuestra angustia emocional. Considera este texto: "Porque no tenemos un sumo sacerdote que no pueda compadecerse de nuestras debilidades" (Hebreos 4:15). ¿De qué modo este texto nos lleva a un vínculo más estrecho con Jesús, especialmente en tiempos de sufrimiento?

EL PLAN DE DIOS PARA LAS EMOCIONES DOLOROSAS

Lee Juan 16:20 al 24. ¿Cuál es la promesa de Jesús con respecto al dolor y la pena?

____

____

____

Este pasaje ofrece gran esperanza a todo el que experimente dolor físico o psicológico. Aquí hay algunas cosas que podemos aprender de este texto:

* *El mundo parece estar lleno de gozo*. A menudo, el creyente mira a su alrededor y se le recuerda que la vida no es justa. La gente malvada parece disfrutar, mientras que muchos dedicados a Dios están sufriendo. Pero Jesús nos asegura que esto no continuará para siempre. Además, las apariencias a menudo engañan. En la actualidad, tendemos a considerar que los demás son más felices y de mayor éxito que nosotros.

* *El dolor, la pena y la angustia se volverán en gozo*. Este es el centro de la promesa de Jesús. Los creyentes deben atesorar la idea de que la tristeza no solo pasará, sino también dará lugar al gozo.

* *Los dolores pasados serán olvidados*. Los recuerdos del pasado desagradable a menudo producen mucha tensión. Muchos psicoterapeutas se esfuerzan por quitar los efectos del pasado en la vida actual de sus pacientes. Jesús nos asegura que, así como una mujer da a luz y se olvida del dolor al ver al recién nacido, sus seguidores un día olvidarán los do¬lores del pasado.

* *Ninguno nos quitará nuestro gozo*. El tipo de gozo que ofrece Jesús no es el mismo que conocemos ahora. Jesús nos ofrece felicidad total, una condición eterna que ningún enemigo puede quitarles a los salvados.

* *No habrá más necesidades*. Jesús afirma que los justos ya no pedirán nada. No necesitarán hacer pedidos ni súplicas a Jesús, porque todas sus necesidades habrán sido satisfechas.

¿Cómo puedes aferrarte a la promesa de que tu tristeza se volverá en gozo? ¿De qué modo esta seguridad te ayuda a pasar por las adversidades de la vida? ¿Cómo podrías usar las promesas de Jesús para animar a alguien que tiene una gran pena?

PARA ESTUDIAR Y MEDITAR: "Mientras los ojos penetrantes de Jesús recorrían el atrio profanado del Templo, todas las miradas estaban instintivamente dirigidas hacia él. Las voces de la gente y el ruido del ganado se silenciaron. Sacerdotes, dirigentes, fariseos y gentiles, todos miraban con mudo asombro y pavor indefinible al Hijo de Dios, que estaba ante ellos con la majestad del Rey del Cielo, cuya divinidad fulguraba a través de su humanidad, y lo investía de una dignidad y de una gloria que nunca antes había exhibido. Un extraño temor cayó sobre la gente. Los que estaban más cerca de Jesús, instintivamente, se alejaron de él todo lo que la multitud les permitía. Con la excepción de unos pocos de sus discípulos, el Salvador estaba solo. Todos los sonidos se acallaron; el profundo silencio parecía intolerable y, cuando los labios firmes y comprimidos de Jesús se abrieron, y su voz salió con tonos de clarín, hubo un suspiro involuntario de alivio de todos los presentes.

"Habló con acento claro y con un poder que hizo que la gente oscilara como si hubiera sido movida por una poderosa tempestad: 'Escrito está: Mi casa es casa de oración; mas vosotros la habéis hecho cueva de ladrones'. Descendió los escalones y, con mayor autoridad de la que había manifestado tres años antes, con indignación que apagó toda oposición, con tonos que sonaron como de trompeta por todo el Templo, ordenó: 'Sacad estas cosas de aquí' " (*Spirit of Prophecy*, tomo 3, pp. 23, 24).

PREGUNTAS PARA DIALOGAR:

1. ¿De qué manera describirías las emociones de Jesús tal como se expresaron en la cita anterior? ¿Qué lección podemos aprender de esto, con relación a cuántas emociones, si se las encauza adecuadamente, pueden ser una fuente de bien?

2. ¿De qué modo las emociones negativas pueden ser compensadas con emociones positivas? Considera la experiencia de María Magdalena y de la otra María, que fueron a ver la tumba de Jesús, y salieron "con temor y gran gozo" (Mateo 28:8).

3. Las comunidades judías celebran la fiesta de Purim para recordar el tiempo en que la "tristeza se les cambió en alegría", y el "luto en día bueno" (Ester 9:22). Analiza con tu clase maneras de asegurarnos que no olvidemos las muchas ocasiones en que nuestra tristeza se cambió en gozo. Comparte, con la clase, ocasiones en que experimentaste este cambio emocional.

4. ¿Cómo podemos aprender a aferramos a las promesas de Dios cuando, por el momento, parecen tan distantes e inalcanzables?